

دليلي المصوّر لفهم فقر الدم المنجلي

علي حسن جعفر

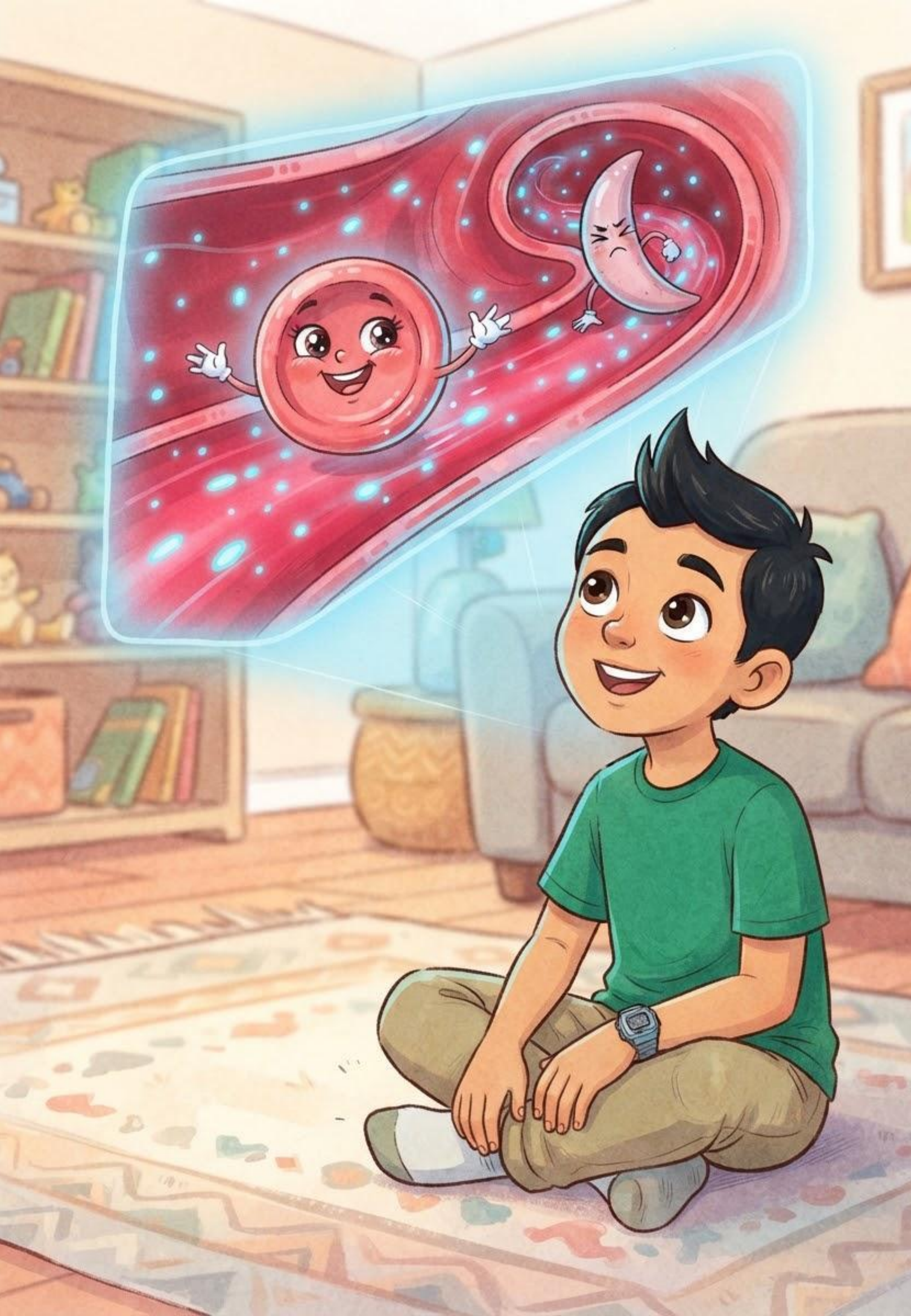
أهلاً بك يا بطل! أنا اسمي بدر، ومثلكم تماماً، لديّ "فقر الدم المنجلي". هذا المرض هو جزء من حياتي، لكنه أبداً لا يحدد من أنا. أنا طفل يحب اللعب، الرسم، والضحك. في هذه القصة، سننطلق معاً في رحلة لنفهم كيف يعمل جسمنا وكيف نعتني بأنفسنا لنبقى أقوياء ومستعدين دائماً للمغامرة.



في أجسامنا خلايا صغيرة جداً تسمى "كريات الدم الحمراء". أخبرتني الدكتورة هناء أنها تكون مستديرة ومرنة، تمر بسهولة في العروق. أما خلاياي تصبح ، أحياناً صلبة ومنحنية مثل "الهلال" أو "المنجل". هذا الشيء ورثته من والديّ مثل لون عيني، وهو ليس مرضاً معدياً أبداً، فلا يمكن لأحد أن يصاب به بمجرد اللعب معي أو مصافحتي.


Sickled cells

تخيل أن أوعيتك الدموية هي طرق سريعة في مدينة، وكريات الدم هي السيارات التي تنقل الأكسجين لكل مكان فيها. الخلايا المستديرة تسير بسلاسة. لكن الخلايا المنجلية قد تتعثر في المنعطفات الضيقة، مما يسبب ازدحاماً مرورياً داخل العروق. عندما يحدث هذا، يتوقف وصول الأكسجين عن بعض المناطق، مما يسبب التعب أو الألم.



أحياناً، أشعر بألم في يدي أو قدمي أو ظهري، وهذا ما نسميه "نوبة الألم". ذلك لأن الازدحام المروري الذي تحدثنا عنه يمنع الأكسجين من الوصول للعظام أو العضلات. لا بأس يا صديقي، فكل بطل يمر بلحظات صعبة. المهم هو أن نتذكر أن هذا الألم مؤقت وسوف يزول، وأن جسمك يطلب منك الانتباه والمساعدة في تلك اللحظة.



لكي أحافظ على انسياب الحركة في عروقي، لديّ خطة يومية للأبطال! أهم قاعدة هي شرب الكثير من الماء؛ فالماء يجعل الطرق رطبة ويساعد الكريات على الانزلاق بسهولة. كما أنني أحرص على أخذ دوائي الذي وصفته الدكتورة هناء بانتظام، فهو يعمل كدرع حماية يقلل من تحول الخلايا إلى الشكل المنجلي.



الأبطال يحذرون من الجو القاسي. عندما يكون الجو بارداً جداً، أرتدي ملابسي الثقيلة لأن البرد يجعل الأوعية الدموية تضيق. وعندما يكون الجو حاراً، ألتزم بالظل وأشرب المزيد من السوائل. وعندما أشعر بالتعب بعد اللعب، لا أخجل من أخذ استراحة قصيرة؛ فالراحة هي الطريقة التي يشحن بها البطل طاقته من جديد.



إذا بدأ الألم يطرق بابي، أخبر أمي أو أبي أو معلمي فوراً. لا يجب أن أكتم ألمي. في تلك اللحظات، أتنفس بعمق وببطء، وأحاول تشتيت ذهني بقراءة قصة أو اللعب بجهازي اللوحي. نتبع أنا وعائلتي "خطة الألم" التي وضعتها الدكتورة هناء، والتي تشمل السوائل الدافئة والكمادات والمسكنات المسموحة.



هناك "علامات خطر" تستوجب الذهاب إلى المستشفى فوراً لطلب المساعدة من الأطباء الخبراء. إذا شعرت بحرارة مرتفعة، أو ألم شديد في الصدر، أو صعوبة في التنفس، أو إذا لاحظت شحوباً كبيراً في جلدي أو شعرت بدوار شديد. لا داعي للخوف، فالمستشفى هو محطة العلاج التي ستعيدني قوياً كما كنت.



في المدرسة، صديقي عزيز يعرف حالتي جيداً. هو يساعدني في حمل حقيبتي إذا كنت متعباً، ويذكرني بشرب الماء. طلبت من معلمي أن يسمح لي بالذهاب لدورة المياه متى احتجت، وأن يصدقني إذا أخبرته أنني لست بخير. عندما يفهم الأصدقاء والمعلمون طبيعة "المنجلي"، يصبحون جيشاً من الداعمين الذين يجعلون رحلتي أسهل.



تذكر دائماً أن أحلامك لا سقف لها. يمكنك أن تصبح مهندساً، فناناً، أو حتى طياراً! فقر الدم المنجلي ليس سراً مخجلاً، بل هو تحدٍ يجعل منك شخصاً أكثر صبراً وقوة. هنا في الأسفل، توجد بطاقتك الخاصة؛ اكتب فيها اسم طبيبك، وأرقام الطوارئ، وأهم الأدوية التي تأخذها، لتكون جاهزاً دائماً يا بطل!



النهاية

دليلي المصوّر لفهم فقر الدم المنجلي

علي حسن جعفر

الطبعة الأولى - ٢٠٢٦م


رحم الله من قرأ سورة الفاتحة
وأهدى ثوابها إلى روح الفقيد
الشاب موسى حسن جعفر الأسود
وأرواح المؤمنين والمؤمنات